

## 不安になる原因

最大の邪魔になるのは、不安。今の内に不安になる原因を徹底分析。

【当日前まで】

要 因
何を勉強して良いのか分からない。
やりたいことが複数あって定まらない。
十分な学習時間が確保出来ない。
仕事が忙しい(不良発生・開発架橋)
実家の事で用事発生。
体調不良(頭痛、腹痛、寝不足)
事故
学習場所が確保出来ない。
集中出来ない、落ち着かない。
仕事の心配毎
夜眠れない
家族の事で悩む(実家も含む)
他の心配毎・用事が発生(交通事故加害者、誰かとの陰悪ムード)
不安に押し潰され気が狂いそうになったらどうしよう。
時間配分がうまく出来ない。(細かい部分に時間をかけすぎる。)
時間に追いつて立てられるような気がする。
予定通りに進まない。(そもそもの計画に無理があった。)
的を絞れない。
落ちたらどうしようの考えが、押し寄せ他のことに集中出来ない。
覚えられない
覚えたことが記憶に残らない。

【当日】

要 因
パニック(1問解けない)
体調不良
電車で遅れる
忘れ物(受験票、筆記用具、財布、携帯、ティッシュ、ハンカチ、消しゴム)
他の事が気になり集中出来ない。
ケアレスミス(回答欄間違い、問題読み違い、計算ミス)
問題(日本語)が理解出来ない。
受験番号記入ミス
トイレに行きたくて落ち着かなくなる。
雑音・周り・隣の人が気になり集中出来ない。
隣の人が気になる。
鼻が出たけど、鼻紙が無い。
寒すぎ、暑すぎ。
集中力が途切れる。もうどうでも良くなる。気が続かない。

## パニックになる原因

対 策
他人に任せられることは任せて、時間を確保
他人に任せられることは任せて、時間を確保
予想出来ることは、予め片付ける。場合に依っては、実家に帰省。
食べ過ぎ、飲酒に最大限の気を使う。サプリも利用。
時間に余裕を持って行動する。従来の5分前行動と心がけよう。
耳栓。どこでも学習出来るだけの集中力と、道具を
深呼吸。一端全てを忘れて今の空気を感じることに。
予想される不具合は予めつぶす。早めに休暇宣言。
リラックス方の実施
普段からの対話、時間を大切に家族の動向に気をつける。
深呼吸。一端全てを忘れて今の空気を感じることに。「大いなる自己」を感じ取る。
不安、障害小脇に抱えてやる。自分が何を指して今やっているのか？
不安があって◎。あせらず、時間を気にせず、もう一度ゆっくり考える。
<b>目指すのは満点ではなく合格である。</b>
<b>急ぐな。正確に。急ぐのは気持ちが急いでいるだけ。</b>
限定された時間の中で合格するには、何を優先すべきか考える。
パレートの法則。20%の重要箇所を確実に押さえれば、80点は取れる。
試験直前期の時間的に余裕が無い状態を想定して、資料まとめ、マーキングを行う。
万が一今年、落ちてでも自分の「理念」「志」「信念」は揺がないことに誇りを持つ。
自身を持つ。1年頑張れた自分。力は十分にある。
今まで超えてきた障害を思い浮かべ、自分の力を信じよう。
目的が明確で有れば、必ず可能性は開花する。
自分が何の為にやっているのか？自分の能力を信じる。

対 策
事前に出来るだけ試験を想定して問題を解く。特に時間間隔。解かない問題の見極め。
甘いもの、食べすぎ、飲酒は止める。
30分前行動をこころがける。
チェック表で確認。
答案用紙から目を離し、一旦深呼吸(吐いて、吸う)
要求の解釈や解答欄に間違いか？書出す前に再度確認。
満点を取る必要は無い。50点を積み上げろ！
再確認
朝起きてからの水は控える。500mLを目安に
答案用紙から目を離し、一旦深呼吸。条件はみな同じ。ここに居るのは同士である。
答案用紙から目を離し、一旦深呼吸。条件はみな同じ。ここに居るのは同士である。
ティッシュの用意
着る物を用意。
1年頑張ってきたこと。協力・応援してくれた家族を思い出す。

当日のパニック(事故)を避ける。  
 レーサーがそうするように、事故を想定して回避する練習を常日頃から。

要 因	対 策
・分からない、分からないで頭が一杯。 もしくは、分からないのでは？分からないのでは？の不安が一杯で 問題に集中できず、理解出来ない。	分からないのが当たり前。 先ずは分かることを1つでも2つで見つける意識で集中しよう！ そして気づいたことをピックアップしていく。 (マーカーでも、ボールペンでも、書き出しでも何でも良い) 他の問題に一旦移る。
ループに入り、なかなか抜け出せない。	<b>分かったことを先ず、書出す。</b> 答案から一旦目を離す。
要求や本文を読んでも「落ちたらどうしよう」が気になり、 内容が理解できない。	<b>答案用紙から目を離し、一旦深呼吸(まず吐いて)</b> <b>力は十分にある。1年頑張って成長した自分を信じる。</b>
時間が経過するが、問題が解けない。	急ぐな正確に！50点積み上げればまずは◎。 完璧を求めない。▲で良い、次の問題へ。または、一旦次の問題へ 5分経過しても方向が定まらず、もう5分かけても？の場合、一旦、次の問題へ。
問題の意味、要求が理解出来ない。 本文を何度読んでも、問題の根拠がはっきりしない。	分かる問題は必ずある。分かる問題を見つける。 60点を積み上げる為の時間は十分にある。急がず、再度ゆっくり、じっくり 読んでみる。 つまりどういうことか？知識に当てはめるとどうということか？考えてみる。
頭が急に真っ白になり、知識が何もでてこない。	<b>答案用紙から目を離し、一旦深呼吸(吐いて、吸う)</b> <b>力は十分にある。1年頑張って成長した自分を信じる。</b> <b>気づいたことを1つでも2つでも先ずは余白に書いてみる。</b>
解答を大方終えたところで、解答の観点が違う事に気が付く。	急ぐな！得点が見込めれば書き直そう。他の問題は得点見込みがあるか？ だったら、確実に得点出来る問題を積み上げる。
何を答えて良いのかさっぱり分からない。	必要なのは、50点。完璧を追求せず▲を！ <b>解ける問題は必ずある！！</b> 急ぐな！要求は何？制限は？再度確認を！